

## Bien utiliser ses médicaments

Le traitement ne peut être efficace que si l'on utilise correctement ses médicaments. A quoi faut-il être attentif ?

### Ne pas sauter de doses

Tout le monde n'observe pas aussi fidèlement qu'il le faudrait le schéma thérapeutique recommandé. Ainsi, il arrive que des patients pour qui un traitement préventif quotidien est indiqué, sautent des doses. Or, pour que le traitement agisse de manière optimale, il faut utiliser les médicaments comme il a été convenu avec le médecin. Si vous éprouvez des difficultés à cet égard, parlez-en avec votre médecin et/ou pharmacien.

### Connaître son inhalateur

L'inhalateur sert à transporter le médicament jusque dans les poumons. Cela requiert toutefois une technique correcte. Si vous n'utilisez pas l'appareil comme il se doit, la quantité de médicament déposée dans les poumons risque d'être insuffisante. Et le modèle d'inhalateur idéal peut être différent selon le patient. Si l'on constate que l'effet du traitement laisse à désirer, l'usage correct de l'inhalateur est la première chose à vérifier. Si vous n'êtes pas satisfait de votre appareil ou que son utilisation vous pose problème, parlez-en avec votre médecin et/ou pharmacien.

## En savoir plus ?



Téléchargez la brochure "Ce que vous devez savoir au sujet de l'asthme" : sur le site web de l'INAMI [www.inami.be](http://www.inami.be), Publications > Réunions de consensus.

L'asthme se manifeste le plus souvent pendant l'enfance, mais peut aussi apparaître à l'âge adulte.

La sévérité de la maladie est variable, d'une respiration sifflante de temps à autre à des limitations respiratoires très handicapantes.

Ce dépliant résume de manière concise ce qu'est l'asthme et comment on le traite de manière optimale.

Editeur responsable: J. De Cock, Avenue de Tervueren 211, 1150 Bruxelles • © Illustration : Claire Lerustre



## Asthme... et maintenant ?



CE FOLDER DESTINÉ AUX PATIENTS À ÉTÉ RÉALISÉ  
EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION DES  
CONSOMMATEURS TEST-ACHATS



## Dans l'asthme, certains stimuli entraînent une constriction transitoire des bronches

L'asthme est le plus souvent la conséquence d'une inflammation chronique des voies respiratoires. Certains facteurs déclenchants peuvent alors provoquer une contraction des bronches et un gonflement de la muqueuse, ce qui débouche sur une constriction qui peut fortement gêner la respiration.

Certains patients sont surtout sensibles à des allergènes, comme le pollen, les acariens ou les poils d'animaux domestiques. D'autres réagissent à des stimuli d'une tout autre nature, comme l'air froid, les particules fines, le brouillard, la fumée, les parfums, les efforts physiques ou des infections comme le rhume et la grippe. Les facteurs susceptibles de déclencher des crises d'asthme diffèrent d'une personne à l'autre.

Des symptômes typiques sont:

- l'essoufflement et la sensation de manquer d'air
- une respiration sifflante
- de la toux (souvent la nuit), avec parfois des expectorations de mucus.

L'asthme est une maladie qui va et vient. La durée des crises est variable, de quelques minutes à quelques heures. À des périodes avec des crises fréquentes peuvent succéder des périodes d'accalmie. On peut se sentir bien un jour et n'être plus bon à rien le lendemain. Parfois, on a tellement de mal à respirer qu'on a l'impression d'étouffer.

Souvent aussi, l'asthme entraîne de la fatigue et une diminution de la condition physique.



## Traitement : pas que les médicaments

Les médicaments sont indispensables, mais leur efficacité dépend aussi d'autres facteurs.

### Non au tabac

Fumer aggrave les symptômes et réduit l'effet des médicaments. Les fumeurs doivent tout faire pour arrêter.

### Alimentation saine

Une alimentation saine, riche en fruits et légumes, est recommandée. Non seulement pour ses avantages généraux en matière de santé, mais aussi parce que des études suggèrent que cela contribue à un meilleur contrôle de l'asthme.

### Activité physique

Les asthmatiques ont parfois tendance à éviter les efforts physiques, par crainte que ceux-ci puissent déclencher des crises. Mais le manque d'activité physique a pour conséquence de diminuer la condition physique et de développer encore plus facilement des problèmes respiratoires. Il est important de continuer à bouger, p. ex. en pratiquant une demi-heure quotidienne de marche, de vélo, de natation ou de fitness. Si vous avez des questions quant à ce qui est possible et ce qu'il faut éviter, parlez-en avec votre médecin.

### Facteurs déclenchants

En cas d'allergie aux poils d'animaux, partager son toit avec un chat ou un chien n'est sans doute pas la meilleure des idées. Si l'on réagit aux acariens, mieux vaut probablement des sols facilement lavables plutôt que des tapis épais. Une hypersensibilité aux moisissures justifie de vérifier la bonne ventilation de l'habitation. Voyez avec le médecin quelles mesures peuvent être envisagées dans votre cas.

On ne guérit pas de l'asthme, mais on peut le contrôler.

## Mieux respirer grâce aux médicaments

Les médicaments soulagent les symptômes, réduisent le risque de crises sévères et améliorent la qualité de vie. Jetons un coup d'œil sur les médicaments les plus utilisés.

### Traitement d'attaque

Le traitement approprié dépend entre autres de la sévérité de la maladie. Si les jours difficiles sont relativement peu fréquents, on peut parfois se contenter de traiter les plaintes au moment où elles apparaissent ("traitement d'attaque"). On utilise alors des **bronchodilatateurs à durée d'action courte**, dont l'inhalation normalise rapidement la respiration. Les sportifs qui ont un asthme d'effort peuvent aussi y avoir préventivement recours avant l'effort.

Mais lorsque les plaintes sont plus fréquentes, un traitement préventif quotidien est une meilleure solution ("traitement d'entretien").

### Traitement d'entretien

On utilise principalement des **corticostéroïdes à inhaler**. Ces médicaments combattent l'inflammation des voies respiratoires et réduisent ainsi la fréquence des crises. Lorsque malgré tout des plaintes apparaissent, on peut soulager la crise avec un bronchodilatateur à durée d'action courte. Un inconvénient des corticostéroïdes inhalés est qu'ils favorisent les candidoses buccales (infection par des levures du genre Candida, également appelée muguet). C'est pourquoi on doit bien se rincer la bouche après chaque utilisation de l'inhalateur.

Dans certains cas, en plus d'un corticostéroïde, le médecin prescrit également un bronchodilatateur à durée d'action longue.

➤ par exemple lorsque le corticostéroïde seul ne donne pas entière satisfaction.

Quand au bout d'un certain temps on constate que le traitement est efficace, on peut essayer de diminuer la dose du corticostéroïde et/ou de se passer du bronchodilatateur à durée d'action longue. Cela afin d'éviter une utilisation chronique de doses inutilement élevées ou de médicaments dont on pourrait se passer.

### Vaccin antigrippe

Une vaccination annuelle contre la **grippe** peut être envisagée, la grippe étant susceptible de déclencher des crises.